

BRUNA LUIZA PALAZZIN DE LIMA

**BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES APLICADO EM BAILARINOS: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**



**CURITIBA
2016**

BRUNA LUIZA PALAZZIN DE LIMA

**BENEFÍCIOS DO METODO PILATES APLICADO EM BAILARINOS: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientadora: Doutoranda Eliane Denise Araújo Bacil.

**CURITIBA
2016**

Dedico este trabalho aos meus maiores incentivadores: “Minha mãe, meu irmão e meu namorado”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me permitido chegar até aqui e me sustentado nessa trajetória

Agradeço a minha mãe Elaine e meu irmão Ronie, que sempre confiaram em mim e apoiaram a minha profissão.

Agradeço a meu namorado, Diego, que sempre esteve presente nos momentos difíceis e alegres.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial a professora orientadora, Eliane Bacil, que me ajudou muito na conclusão deste artigo.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

RESUMO

O método Pilates foi criado e desenvolvido por Joseph Humbertus Pilates, que deu início ao seu método de condicionamento físico e mental tendo uma boa aceitação entre a comunidade de dança devido à necessidade de os bailarinos manterem um bom condicionamento físico a fim da qualidade do desenvolvimento da técnica da dança. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar os benefícios do desenvolvimento do trabalho de bailarinos ao utilizar o método. A metodologia se deu através de pesquisas referentes ao Método Pilates e aos Bailarinos em livros e base de dados eletrônica, sendo utilizados artigos de revisão bibliográfica, artigos originais e monografias. Concluiu-se que o método pilates aplicado em bailarinos é capaz de gerar benefícios através da melhora de habilidades físicas, atuando também na prevenção e tratamento de lesões.

Palavras-chaves: método pilates, bailarinos, dança.

ABSTRACT

The Pilates Method was created and developed by Joseph Humbertus Pilates, which began his fitness method and mental tendon A good acceptance between the Community dance due to the need of the dancers keep hum good fitness an END Technical Development Quality dance. So, the aim of this study was to investigate the Benefits of Ballet Dancers of Labor Development By using the method. The methodology was given through the related research and the Pilates TO Dancers in books based and electronic data, being used Bibliographical Review Articles, Original Articles and Monographs. It was concluded Pilates Method Applied in Ballet Dancers E Able to Generate benefits through the improvement of Physical Skills, working Also in the prevention and treatment of injuries

Keywords: pilates method, dancers, dance.

SUMÁRIO

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | INTRODUÇÃO | 8 |
| 1.1 | JUSTIFICATIVA | 8 |
| 1.2 | OBJETIVOS | 9 |
| 1.2.1 | Objetivo Geral | 9 |
| 1.2.2 | Objetivos Específicos | 9 |
| 1.3 | METODOLOGIA | 9 |
| 2 | DESENVOLVIMENTO | 10 |
| 2.1 | MÉTODO PILATES | 10 |
| 2.1.1 | Histórico | 10 |
| 2.1.2 | Características e aplicações | 11 |
| 2.2 | A DANÇA E OS BAILARINOS | 12 |
| 2.3 | O MÉTODO PILATES APLICADO EM BAILARINOS | 14 |
| 3 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 17 |
| | REFERÊNCIAS | 18 |

1 INTRODUÇÃO

O método Pilates de condicionamento físico é um sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento desenvolvido a cerca de 90 anos, por Joseph H. Pilates. (Brooke, 2008).

Este método vem sendo cada vez mais divulgado e praticado pelo mundo. Um dos motivos desta aderência é os seus inúmeros benefícios a partir da prática frequente deste método. De acordo com Brooke (2008) ele fortalece e tonifica os músculos, melhora a postura, dá flexibilidade e equilíbrio, e une corpo e mente.

Conforme Leal (1998), além do trabalho técnico específico do método Pilates, o fortalecimento e desenvolvimento da musculatura exigida auxiliam o resultado da performance do bailarino aliando aos exercícios de alongamento e flexibilidade praticamente diários.

O balé clássico é considerado uma forma de dança, ou seja, a arte de expressar-se com o corpo. Porém necessita de uma técnica para executar. De acordo com Cardoso (2008), algumas das propriedades físicas utilizadas são: coordenação motora, equilíbrio, propriocepção, cinestesia e a força muscular. Portanto estas propriedades são inerentes ao movimento, que é o ponto em comum do balé com o Pilates, e a partir desse ponto em comum percebe-se então a importância de estudar a interação do método Pilates com o trabalho dos bailarinos

Leitão, Silva e Rasia (2013) afirmam que a busca por adquirir um desempenho de qualidade direciona o bailarino ao método, e este como atividade complementar poderá beneficiar o bailarino proporcionando a ele um desempenho técnico de alto nível.

O presente artigo de revisão bibliográfica tem como finalidade verificar os benefícios do método Pilates aplicado em bailarinos.

1.1 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista o crescimento do uso do método Pilates nos últimos anos, sua aplicação em bailarinos e o surgimento de recentes cursos que motivados pelas características em comum entre o método Pilates e a dança têm buscado a união das

mesmas o estudo dos benefícios do método Pilates aplicado em bailarinos se faz necessário para a compreensão de suas práticas.

Apesar de existir literatura e pesquisas de campo tanto na área de Pilates quanto sobre a prática de bailarinos, pouco foi escrito a respeito de tal relação.

O trabalho proposto poderá contribuir para o conhecimento de todos aqueles que se interessem pelo uso do método pilates em bailarinos.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Verificar os benefícios do método Pilates aplicado em bailarinos.

1.2.2 Objetivos Específicos

- a) Conhecer a origem, o desenvolvimento, as características e indicações do método Pilates;
- b) Identificar as características em comum entre o método Pilates e as técnicas de dança utilizadas por bailarinos;
- c) Verificar como o uso do método Pilates em bailarinos pode gerar benefícios em suas execuções de dança;
- d) Entender como o método Pilates pode prevenir lesões em bailarinos;

1.3 METODOLOGIA

Este é um artigo de revisão de literatura onde são abordados assuntos relacionados ao método Pilates e a bailarinos.

Para tanto foram realizadas pesquisas em livros e em banco de dados eletrônicos, tais como Lilacs, Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. Sendo utilizados artigos de revisão bibliográfica, artigos originais e monografias.

As palavras chaves utilizadas foram pilates, método pilates, bailarinos e dança.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 MÉTODO PILATES

2.1.1 Histórico

Leitão, Silva e Rasia (2013) afirmam que o método Pilates foi criado e desenvolvido por Joseph Humbertus Pilates que nasceu no ano de 1880 em Desseldorf Alemanha, teve vários problemas de saúde, que o levou a praticar inúmeras atividades físicas.

Em 1912, aos 32 anos, J.H. Pilates se mudou para Inglaterra, onde trabalhou como lutador de boxe, artista de circo e treinador de autodefesa de detetives ingleses.

De acordo com Souza (2012) na I Guerra Mundial, J.H. Pilates foi mandado juntamente com outros alemães para um campo de batalha em Lancaster, tendo à oportunidade para refinar as suas ideias sobre saúde e condicionamento físico, nesse contexto ele encorajou seus colegas a participarem de seu programa que era baseado numa série de exercícios realizados no solo. Dessa forma, ele estava criando uma solução para a realização de exercícios que poderiam ser praticados no confinamento, tendo em vista que era um ambiente controlado.

A partir da epidemia de gripe, que matou milhares de pessoas em outros campos de batalha, na Inglaterra em 1918, começa o reconhecimento de sua técnica, Segundo Pires e Sá (2005) nenhum dos internos naquele campo havia sido acometido pela gripe, ocorrendo assim a constatação de que os exercícios haviam promovido uma melhor condição de saúde para todos

No ano de 1926, ele e sua esposa, migraram para Nova York, onde, de acordo com Leitão, Silva e Rasia (2013) J.H Pilates fundou seu primeiro estúdio, dando início ao seu método de condicionamento físico e mental chamando-o de contrologia, porém, seu trabalho só teve repercussão a partir dos anos 40. Seu método foi muito bem aceito entre a comunidade de dança, tornando-se parte integral na rotina de treinamentos de bailarinos

Souza (2012) afirma que Pilates morreu em 1967, em decorrência de um incêndio no estúdio em Nova York por insuficiência respiratória.

2.1.2 Características e aplicações

De acordo com Marés et al (2012) o método Pilates, pode ser aplicado no solo ou em aparelhos. Em Ambos o trabalho consiste em exercícios para estabilizar a pelve, controlar abdômen, mobilizar articulações, fortalecer e alongar membros superiores e inferiores

O Método Pilates trabalha o corpo de forma global, ou seja, na sua totalidade. Marés et al (2012) afirma que era denominado contrologia, pela capacidade que o indivíduo tem de se mover com conhecimento e domínio do próprio corpo, apresentando uma completa coordenação e integração do corpo, mente e espírito.

Baseando-se em princípios da cultura oriental, sobretudo relacionados as noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade e da cultura ocidental destacando a ênfase relativa a força e aos tônus musculares, o pilates provoca a tentativa de controle mais conscientemente possível dos músculos envolvidos nos movimentos. (MUSCOLINO e CIPRIANI 2004 apud PIRES, SÁ (2005, p.1)

Para tanto o método utiliza de princípios específicos, visando o movimento consciente, sem fadiga e sem dor, sendo eles: o centro de força, o controle, o movimento harmônico ou fluidez, a precisão, a respiração e a concentração.

Centro de força: é o foco principal de todo exercício no Pilates. (Souza, 2012)

Constitui-se pelas quatro camadas abdominais: o reto do abdome, oblíquo interno e externo, transversos do abdome; eretores profundos da espinha, extensores, flexores do quadril juntamente com os músculos que compõe o períneo. Este centro de força forma uma estrutura de suporte, responsável pela sustentação da coluna e órgãos internos. O fortalecimento desta musculatura proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos” (PIRES, SÁ 2005, p.1)

Controle: Os movimentos não devem ser realizados rápidos nem bruscos, pois é desta maneira que o método consegue reduzir o risco de lesões

No Método Pilates, a mente deve controlar cada movimento, pois o controle na execução desses movimentos alcança a harmonia e aprimora a coordenação motora, evitando contrações musculares inadequadas ou indesejáveis. (PIRES, SÁ 2005, p.1)

Fluidez: Refere-se ao tipo de movimento, que deve ser de forma controlada e contínua, pois desta maneira absorvem os impactos do corpo com o solo. Ao contrário

movimentos pesados, que criam choques no solo, levam ao desperdício de energia, além de tornar os tecidos propensos ao desgaste. (Pires, Sá, 2005)

Precisão: A precisão é de fundamental importância na qualidade do movimento. É de acordo com Paula (2013) a coordenação dos movimentos perfeitos, ter o controle do corpo e executar movimentos precisos ao se exercitar.

Respiração: Segundo Paula (2013) a respiração é para ser realizada em todos os movimentos, com ritmo. Como regra geral, deve-se inspirar quando se prepara para fazer um movimento e expirar quando o executa.

Concentração: A concentração é de extrema importância, Dillman (2004) acredita que a concentração traz o controle e coordenação neuromuscular, que garantem movimentos seguros. Isso acontece, pois, ao voltar a atenção para o corpo durante o desenvolvimento do exercício é possível que o movimento seja o mais eficiente possível. “Concentrar-se durante a realização dos exercícios o ajudará a treinar de novo o corpo e a mente para restaurar padrões saudáveis de movimento que promovam o funcionamento ideal”. (DILLMAN, 2004. p.44)

2.2 A DANÇA E OS BAILARINOS

Segundo Amaral (2009) a dança foi criada através da cultura da humanidade e está vinculada às possibilidades de expressão dos seres humanos, as danças estavam presentes em várias ocasiões como nos bailes da corte, nos banquetes, casamentos, vitórias, em guerras e alianças políticas. Já o balé clássico é resultado da transformação das danças primitivas, passando a ser uma dança formada por passos, ligações e gestos previamente elaborados, criados a partir das danças da corte e de outras interferências.

Cardoso (2008) afirma que as concepções do balé são compostas por estabilizações posturais, posições pré-determinadas dos membros superiores e inferiores que através destes formam-se os movimentos, que evoluem para combinações, aumentando o seu grau de complexidade. Os passos do balé são aprendidos de forma progressiva com repetições frequentes.

O ballet clássico utiliza do corpo para inúmeros tipos de passos de dança, exigindo diversas qualidades corporais. De acordo com Cardoso (2008) vai dos movimentos lentos que exigem fluidez e flexibilidade aos movimentos rápidos que exigem agilidade, coordenação e força, evoluindo dos exercícios com os pés no chão até chegar aos grandes saltos. Portanto requer condicionamento musculoesquelético, pois segundo Costa, Ferreira e Felício (2013), afirmam que utiliza de movimentos complexos de alto impacto e grandes amplitudes articulares, atua sobre o desenvolvimento da coordenação, equilíbrio e lateralidade associados à força e flexibilidade eficientes na execução técnica.

Além das capacidades físicas já citadas Costa, Ferreira e Felício (2013), dizem que o controle postural é importante para a compreensão da capacidade que o ser humano tem de exercer suas atividades e manter o corpo em equilíbrio, proporcionando estabilidade e orientação durante tarefas motoras.

De acordo com Amorim (2011) a dança, em específico, o balé clássico, é uma forma de arte em que seus praticantes precisam desenvolver várias habilidades físicas, pois para um bailarino alcançar performances de alta qualidade é necessário adquirir capacidades técnicas, atléticas e estéticas para que seus movimentos fluam de forma controlada, de maneira correta e sem esforço aparente.

Vale ressaltar que o balé não é esporte, no entanto os bailarinos podem ser considerados atletas que utilizam seus corpos como instrumentos de arte, por isso devem ser condicionados e treinados como tais.

Para isso é necessário complementar seu programa de treinamento com um método que mantenha as características e os princípios técnicos necessários para gerar efeitos positivos sobre o seu desempenho técnico

Grego, Monteiro, Padovani e Gonçalves (1999) afirmam que o desempenho ótimo requer que todos os segmentos corporais estejam apropriadamente posicionados para suportar a massa corporal e permitir o movimento. Se algo interferir na mobilidade normal da articulação ou em sua estabilidade, necessitará de compensações posturais e alterações de movimentos que podem ocasionar aumento do estresse, resultando, desse modo, em lesões.

“O bailarino, no sentido de criar aparência de graça e beleza, sobrecarrega as extremidades de modo não fisiológico, em posições não anatômicas, que lhes são potencialmente deletérias.” (GREGO, MONTEIRO, PADOVANI e GONÇALVEZ, 1999 p.48)

De acordo com Bolling e Pinheiro (2010) a maioria das lesões descritas em bailarinos ocorre nos membros inferiores, sendo principalmente entorses, estiramentos e tendinites. Grande parte das lesões ocorre no início das temporadas e principalmente nos ensaios, provavelmente devido a maior fadiga e a repetição. As lesões traumáticas são mais comuns durante as apresentações e a dor é mais frequente no período de montagem de espetáculos quando os bailarinos estão sujeitos ao maior estresse físico e emocional.

Existem muitos fatores associados às lesões, Bolling e Pinheiro (2010) citam alguns deles: o Índice de Massa Corporal, o uso da sapatilha de ponta, o em dehors, a idade do bailarino e principalmente o tipo e tempo de treinamento.

Os movimentos realizados pelas meninas no ballet clássico, com o peso do corpo sobre a ponta dos pés, demandam esforços extras para manter a estabilidade dos membros inferiores, além de ampla mobilidade das articulações.

2.3 O MÉTODO PILATES APLICADO EM BAILARINOS

Tendo em vista a necessidade física dos bailarinos, percebe-se que a utilização do Pilates pode ser de grande valia para a técnica clássica, pois são muitos os benefícios do método Pilates encontrados na literatura. Souza (2012) ressalta o fortalecimento do corpo, especialmente a musculatura abdominal, a melhora no alongamento e a melhora da flexibilidade, o desenvolvimento da consciência corporal, a melhora na coordenação, na postura, no equilíbrio, aumento da mobilidade articular, desenvolvimento dos músculos que suportam a coluna. Sendo estas características de extrema importância para o bom desenvolvimento da técnica do ballet, interferindo diretamente no desempenho do bailarino.

De acordo com Stanmore (2008) o Método Pilates pode beneficiar o tratamento de: dores na coluna vertebral, lesões nos tecidos moles, limitações de movimentos articulares, e prevenção de lesões provocadas pelo esforço repetitivo, pelo esporte ou pela dança.

Portanto o método é eficiente também para alívio de dores crônicas no corpo, causadas pelo excesso de repetição dos bailarinos em aulas e ensaios. Rodrigues (2006) afirma que o Pilates busca promover o alongamento e relaxamento de músculos encurtados ou tensionados demasiadamente e o fortalecimento ou aumento

do tônus daqueles que estão estirados ou enfraquecidos. Tal ação do método resulta na melhora dos desequilíbrios musculares.

Desta maneira percebe-se que o método Pilates é eficiente tanto para o preparo físico e mental do corpo, quanto para correções do mesmo, no alívio de dores crônicas. O método tem sido muito utilizado e indicado. Camarão (2004) recomenda para qualquer pessoa que deseje melhorar seu nível de condicionamento físico, e saúde em geral. Mulheres, homens, pessoas ativas, sedentários, pessoas em fase de reabilitação com indicação médica, idosos e gestantes, atores, inclusive atletas e bailarinos.

O estudo de Amorim (2011) analisou o treino de força muscular e flexibilidade a partir do método Pilates. Foram selecionados quinze bailarinos, doze mulheres e três homens, divididos em dois grupos: experimental, composto por sete bailarinos e grupo controle, composto por oito bailarinos.

A rotina de aulas de dança do grupo experimental foi de oito horas e do grupo controle foi de nove horas.

Apenas os bailarinos do grupo experimental participaram do programa do método Pilates que teve duração de onze semanas, com duas sessões semanais de uma hora cada, durante este período os dois grupos continuaram suas rotinas de aulas de dança normalmente.

Os dois grupos realizaram duas avaliações, uma antes e outra após a aplicação das sessões do método Pilates, ambas com as mesmas características. Foi realizada a medição da força muscular isométrica onde os bailarinos foram orientados a manter pelo maior tempo possível em posições específicas do balé, o *developpé* e o *penche*: o primeiro consiste, de acordo com Grant (2012) no desenvolvimento da perna, o mais alto possível e o segundo na elevação da perna atrás a 180 graus com o tronco levemente para frente.

Foi realizada também a mensuração da flexibilidade, cada bailarino foi marcado em determinados pontos anatômicos e orientados para realizarem movimentos específicos do balé, novamente o *developpé*, já citado anteriormente, o *cambré* e *arabesque*. Sendo estes, de acordo com Grant (2012) a extensão do tronco para trás e a elevação de uma das pernas atrás com o tronco reto respectivamente.

Todos os posicionamentos foram feitos como apoio da barra e como lado direito e esquerdo. A mensuração foi feita através de imagens.

Após o treinamento do método Pilates, o grupo experimental teve um aumento significativo de força muscular e melhora em todas as habilidades técnicas. O aumento da amplitude referente à flexibilidade em todas as habilidades técnicas foi notório. O estímulo da musculatura abdominal durante a prática do Pilates, proporcionou um núcleo forte, facilitando a elevação dos membros inferiores durante a execução das técnicas do balé.

Portanto quando o bailarino clássico complementa sua rotina de treinamento com a prática do método Pilates, os movimentos específicos do balé podem ser executados com maior amplitude de movimento e maior força, afirmam Leitão, Silva e Rasia (2013). O que contribui consequentemente com a agilidade, facilidade fluência e eficácia do movimento.

Tal ação se dá devido a estabilização do corpo, que é causada através do fortalecimento dos músculos do centro do tronco. Paula (2013) diz que o centro de força tem importância em todos os movimentos corporais, pois quanto mais forte é o centro de força, mais poderosos e eficientes serão os movimentos.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o método Pilates é uma ferramenta promissora para gerar efeitos positivos em bailarinos clássicos, pois tem eficiência na melhora muscular dos bailarinos e consequentemente na flexibilidade, afetando positivamente na fluidez do movimento e melhorando o desempenho técnico na prática do balé clássico.

No entanto a melhora da flexibilidade além de ter relação direta com o aumento da produção de força dos músculos auxilia na agilidade, gerando capacidade funcional ao corpo do bailarino. O método Pilates promove qualidade dos movimentos e reduz os riscos de lesões.

Sugere-se a realização de futuros estudos que relacionem o método Pilates com os bailarinos a fim de explorar todas as possibilidades de aplicação destas modalidades, visto que há uma limitação de estudos nesta área.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Jaime. **Das danças rituais ao ballet clássico**. Revista Ensaio Geral, Belém, v.1, n.1, jan-jun, 2009. Disponível em: http://revistaeletronica.ufpa.br/index.php/ensaio_geral/article/viewFile/95/25. Acesso em: 13 de julho de 2016

AMORIM, Tania Patrícia; MANUEL, Felipe Souza; SANTOS, José Augusto Rodrigues. **Influência do treinamento de Pilates na força muscular e flexibilidade em bailarinos**. Artigo de revisão, vol.17 n°4, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n4/a10v17n4.pdf>. Acesso em: 3 de julho de 2016

BOLLING, Caroline; PINHEIRO, Tarcisio. **Bailarinos profissionais e saúde: uma revisão de literatura**. Rev Med Minas Gerais 2010; 20 (2Supl 2): S75-S83. Disponível em: <http://rmmg.org/artigo/detalhes/1037>. Acesso em 5 de junho de 2016

BROOKE, Siler. **O corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem uso de máquinas**. [Tradução: Ângela Santos] São Paulo, Summus, 2008

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CARDOSO, Daniela da Silva Andrade. **As concepções do balé como possível recurso terapêutico na fisioterapia**. Trabalho de conclusão de curso, Faculdade Padrão, Goiânia, 2008. Disponível em: <http://br.monografias.com/trabalhos3/concepcoes-bale-recurso-terapeutico-fisioterapia/concepcoes-bale-recurso-terapeutico-fisioterapia.shtml>. Acesso em 28 de junho de 2016.

COSTA, Michelle; FERREIRA, Arthur; FELICIO, Lilian. **Equilíbrio estático e dinâmico em bailarinos: revisão da literatura**. Fisioter Pesq. 2013; 20(3): 292-298. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=Equil%C3%ADbrio+est%C3%A1tico+e+din%C3%A2mico+em+bailarinos%3A+revis%C3%A3o+da+literatura&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5. Acesso em 5 de junho de 2016

DILLMAN, E. **O pequeno livro de Pilates: guia prático que dispensa professores e equipamentos**. Tradução: Alice Xavier. Rio de Janeiro: Record, 2004

GRANT, Gail. **Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet**. New York: Dover Publications, 2012.

GREGO, Lia; MONTEIRO, Henrique; PADOVANI, Carlos; GONÇALVES, Aguinaldo. **Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP**. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 5, Nº 2 – Mar/Abr, 1999. Disponível em: <http://repositorio.unesp.br/handle/11449/26651>. Acesso em 5 de junho de 2016.

LEAL, Márcia. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

LEITÃO, Marlon; SILVA, Alenuska; RASIA, Denise. **O Método Pilates aplicado em bailarinos clássicos para ganho de flexibilidade e força muscular**. Cathedral, Caderno de Ciências biológicas e da saúde. Boa Vista n 2, 2013. Disponível em: <http://200.230.184.11/ojs/index.php/CCBS/article/view/54/44>. Acesso em: 5 de junho de 2016

MARÉS, Giselle; DE OLIVEIRA, Ketii; PIAZA, Marcia; PREIS, Cassio; NETO, Luiz. **A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática**. Fisioter Mov. 2012 Abr/Jun; 25(2): 445-51. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=A+import%C3%A2ncia+da+estabiliza%C3%A7%C3%A3o+central+no+m%C3%A9todo+Pilates%3A+uma+revis%C3%A3o+sistem%C3%A1tica&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5. Acesso em: 5 de junho de 2016

Muscolino, J.E.; Cipriani, S. Pilates and the “powerhouse I”, J bodyworkandmovementtherapies, v.8, 15-24, January, 2004. 19. Apud PIRES, D.C; SÁ, C.K.C. **Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 91 – dezembro. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>. Acesso em: 20 de agosto de 2016.

PAULA, Rodrigo Santana de; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **Os benefícios do método Pilates no alinhamento postural e aumento de flexibilidade em jovens e idosos**. Artigo de revisão bibliográfica, Faculdade Ávila, 2013. Disponível em: http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/150__Os_benefYcios_do_MYtodo_Pilates_no_alinhamento_postural_e_flexibilidade_nos_jovens_e_idosos__Revisao_BibliogrYfica.pdf. Acesso em: 28 de junho de 2016.

PIRES, D.C; SÁ, C.K.C. **Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 91 – dezembro. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>. Acesso em: 20 de agosto de 2016.

RODRIGUES, B.G.S. **Método Pilates: uma nova proposta em reabilitação física**. Setembro. 2006. Disponível em: <http://www.efisioterapia.net/descargas/pdfs/pilates.pdf>. Acesso em 9/9/2016.

SOUZA, Iara; MEJIA, Dayana. **Método Pilates no aumento da flexibilidade**. Disponível em: http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/33/214_-_MYtodo_Pilates_no_aumento_de_flexibilidade.pdf. Acesso em: 5 de junho de 2016

SOUZA, Tatiany Marelisia de. **O Método Pilatessolo na educação física: alguns benefícios**. Monografia, Universidade Federal de Santa Catarina, 2012.

STANMORE Tia, **Pilates para as costas**. Editora. Manole, Barueri, SP, 2008.